

Bifteki! Griechische Hackbällchen mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat

Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 3203 kJ/766 kcal • Tag 2 kochen



Hirtenkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Salbei



stückige Tomaten



Salatherz (Romana)



Tomate



Pankomehl



gemischtes Hackfleisch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*,
Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln,
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
Pankomehl 15)	15 g**	22,5 g**	30 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3203 kJ/766 kcal
Fett	5,03 g	39,07 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	16,91 g
Kohlenhydrate	6,78 g	52,59 g
– davon Zucker	1,85 g	14,33 g
Eiweiß	6,15 g	47,74 g
Salz	0,468 g	3,628 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien



Vorbereitung

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] **Panko-Mehl**, der Hälfte des **Knoblauchs** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** mischen.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen zum **Hackfleisch** in die Schüssel **bröseln**, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gut vermengen.



Bifteki formen

Aus der Hackmasse 6 [9 | 12] gleich große **Fleischbällchen** formen und in eine Auflaufform setzen.

Kartoffeln in Spalten schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 1 cm große Würfel schneiden und in eine zweite große Schüssel geben.



Für die Kartoffeln

Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und für 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.



Bifteki backen

Blätter vom **Salbei** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **stückige Tomaten** mit **Salbei** und dem restlichen gehackten **Knoblauch** mischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tomatensoße über die **Fleischbällchen** geben und diese für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Bällchen** durchgegart sind.



Für den Salat

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Salatherz vierteln, Strunk entfernen, **Salatviertel** klein schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.

Petersilie, **Tomatenspalten** und **Salat** zum **Hirtenkäse** in die große Schüssel geben.

Joghurt und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** zum **Salat** geben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit jeweils 3 **Bifteki**, **Kartoffeln** und **Salat** auf Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

